



ESCUELA NORMAL "MIGUEL F. MARTÍNEZ"

CENTENARIO Y BENEMÉRITA

SUBDIRECCIÓN ACADÉMICA

CICLO ESCOLAR 2021-2022

INSTRUCCIONES: UNE CADA PALABRA CON SU RESPECTIVA RESPUESTA.

Alimentación

En las frutas y verduras

Dieta

En aceites, ciertos vegetales y algunas semillas.

Nutrición

Proceso por el cual el organismo obtiene los nutrientes que necesita.

Nutrientos

Sustancias básicas que el organismo necesita para su buen funcionamiento.

¿Cómo se clasifican los nutrientos?

Proteínas, carbohidratos, lípidos o grasas, vitaminas y minerales.

¿De dónde provienen las proteínas?

Acción por medio de la cual ingerimos los alimentos y bebidas.

¿Qué nos proporcionan los carbohidratos

Energía.

¿Dónde encontramos las grasas o lípidos?

Alimentos de origen animal.

¿Dónde se encuentran las vitaminas y los minerales.

Variedad y cantidad de alimentos que consumimos de manera cotidiana.